



# エコドライブ 10 のすすめ

エコドライブには、特別な知識も、高度な技術も必要ありません。  
大切なのは、思いやる気持ちを常に続けること。  
環境に、人に、優しい運転を、積み重ねて行くこと。  
今日からでもはじめられる、エコドライブのポイントをご紹介します。  
できることから、ひとつひとつ。

## ECO DRIVE POINT

1

最初の**5秒**で、ゆったり時速**20km**へ。それだけで**燃費 10%改善!**

### ふんわりアクセル「eスタート」

アクセルはぐっと踏み込まず、穏やかに踏んで発進しましょう。最初の5秒間で、時速20kmが目安です。それだけで、燃費が10%程度改善します。焦らず、ゆっくりと発進することで、事故の防止にもつながります。



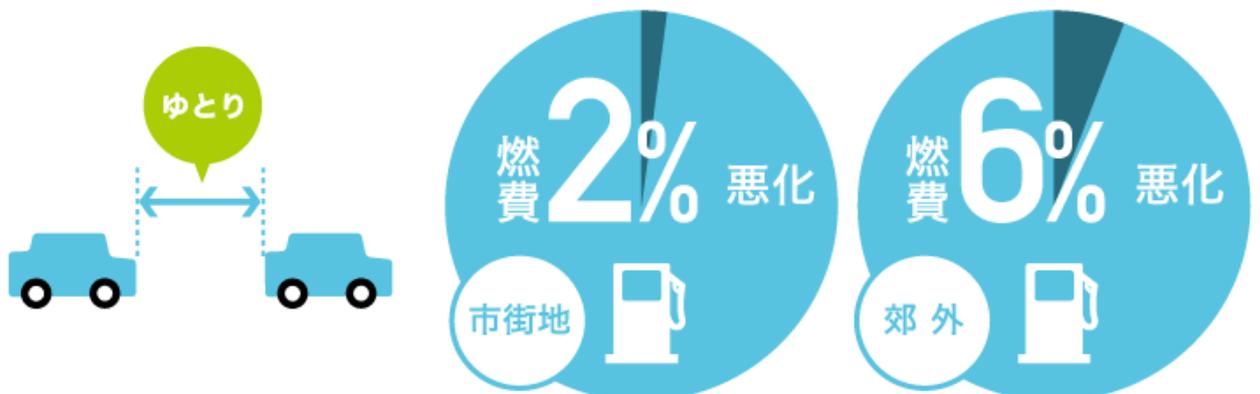
## ECO DRIVE POINT

2

車間距離が短くなると、市街地では**2%**、郊外では**6%**も**燃費が悪化!**

### 車間距離をあけて、加速・減速の少ない運転

燃費のいい運転のこつは、一定の速度で走ること。そのためにも、走行中は、前のクルマと車間距離をゆったりとあけて走りましょう。車間距離が短くなると、ムダな加速・減速の機会が多くなり、市街地では2%程度、郊外では6%程度も燃費が悪化します。



エンジンプレーキを活用して、2%の燃費改善！

## 減速時は早めにアクセルを離そう

信号が変わるなど、停止することが前もってわかったら、早めにアクセルから足を離しましょう。そうするとエンジンプレーキが作動し、2%程度燃費が改善します。また、減速するときや坂道を下るときにもエンジンプレーキを活用しましょう。



## エアコンの使用は適切に

クルマのエアコン（A/C）は車内を冷却・除湿する機能です。暖房のみが必要なときは、エアコンスイッチを OFF にしましょう。冷房が必要なときは、車内を冷やしすぎないように。たとえば、車内の温度設定を外気と同じ 25℃に設定した場合、エアコンスイッチを ON にしたままだと 12%程度燃費が悪化します。



10分間のアイドリング、130cc程度<sup>c</sup>の燃料消費

## ムダなアイドリングはやめよう

待ち合わせや荷物の積み下ろしなどによる駐停車の際、アイドリング STOP（※1）。10分間のアイドリング（エアコン OFF の場合）で、130cc程度の燃料を消費します。また、現在の乗用車では基本的に暖機運転は不要です（※2）。エンジンをかけたらすぐに出発しましょう。



※1：交差点で自らエンジンを止める手動アイドリングストップは、以下の点で安全性に問題があるため注意しましょう。（自動アイドリングストップ機能搭載車は問題ありません。）

- 手動アイドリングストップ中に何度かブレーキを踏むとブレーキの効きが悪くなります。
- 慣れないと誤作動や発信遅れが生じます。またバッテリーなどの部品寿命の低下によりエンジン再始動しない場合があります。
- エアバッグなどの安全装置や方向指示器などが作動しないため、先頭車両付近や坂道での手動アイドリングストップはさげましょう。

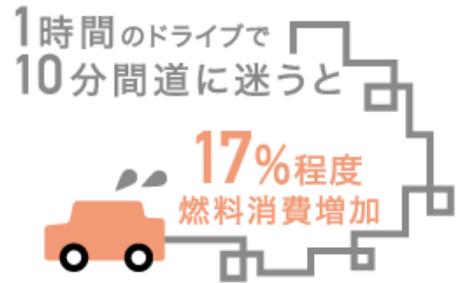
※2：-20℃程度の寒冷地など特別な状況を除き、走りながら温めるウォームアップ走行で十分です。

ECO  
DRIVE  
POINT

6

## 渋滞を避け、余裕をもって出発しよう

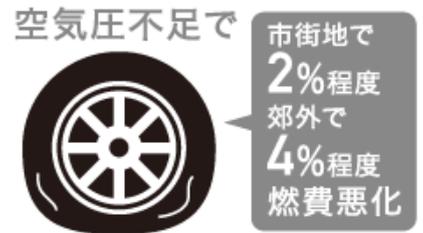
出かける前に、渋滞・交通規制などの道路交通情報や、地図・カーナビなどを活用して、行き先やルートをあらかじめ確認し、時間に余裕をもって出発しましょう。さらに、出発後も道路交通情報をチェックして渋滞を避ければ燃費と時間の節約になります。たとえば、1時間のドライブで道に迷い、10分間余計に走行すると17%程度燃料消費量が増加します。

ECO  
DRIVE  
POINT

7

## タイヤの空気圧から始める点検・整備

タイヤの空気圧チェックを習慣づけましょう。タイヤの空気圧が適正値より不足すると、市街地で2%程度、郊外で4%程度燃費が悪化します（適正値より50kPa（0.5kg/cm<sup>2</sup>）不足した場合）。また、エンジンオイル・オイルフィルタ・エアクリナーエレメントなどの定期的な交換によっても燃費が改善します。

ECO  
DRIVE  
POINT

8

## 不要な荷物はおろそう

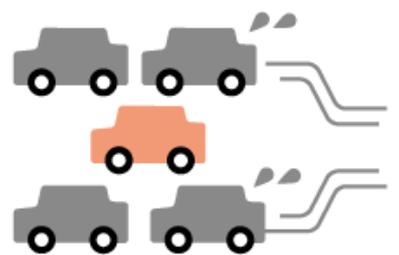
運ぶ必要のない荷物は車からおろしましょう。車の燃費は、荷物の重さに大きく影響されます。たとえば、100kgの荷物を載せて走ると、3%程度燃費が悪化します。また、車の燃費は空気抵抗にも敏感です。スキーキャリアなどの外装品は、使用しないときには外しましょう。

ECO  
DRIVE  
POINT

9

## 走行の妨げとなる駐車はやめよう

迷惑駐車はやめましょう。交差点付近などの交通の妨げになる場所での駐車は、渋滞をもたらします。迷惑駐車は、他のクルマの燃費を悪化させるばかりか、交通事故の原因にもなります。迷惑駐車のない道路は、平均速度が向上し、燃費の悪化を防ぎます。

ECO  
DRIVE  
POINT

10

## 自分の燃費を把握しよう

自分のクルマの燃費を把握することを習慣にしましょう。日々の燃費を把握すると、自分のエコドライブ効果が実感できます。クルマに装備されている燃費計・エコドライブナビケーション・インターネットでの燃費管理などのエコドライブ支援機能を使うと便利です。

